

## SOBRE EL VIRUS DEL VIH/SIDA

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) ataca al sistema inmunitario, que es el encargado de proteger a nuestro organismo contra posibles infecciones o enfermedades. Las personas seropositivas son aquellas que están infectadas por el VIH, aunque pueden o no manifestar algún síntoma. Todas las personas seropositivas pueden ser transmisores del virus a otras personas durante toda su vida y pueden ser reinfectadas.

## CÓMO SE TRANSMITE

La transmisión del virus es a través del intercambio de fluidos corporales que contienen suficiente de VIH de una persona infectada al torrente sanguíneo de otra.

Los fluidos corporales que contienen la cantidad suficiente para contagiar son:

La sangre (menstruo), el fluido vaginal, el semen y el líquido preseminal.

Hay ciertas conductas en las que se puede dar este intercambio de fluidos; son las llamadas

**prácticas de riesgo:**

Penetración vaginal o anal sin protección (sin preservativo)

Compartir jeringuillas, agujas...

Sexo oral no protegido

Compartir juguetes sexuales sin preservativos.

Prácticas sadomasoquistas en contacto con sangre.

## EL SIDA EN LESBIANAS

El número de casos conocidos de transmisión del VIH por relaciones sexuales entre mujeres es pequeño. Esto no significa que no tengamos riesgo, sino que el riesgo de nuestras prácticas sexuales es mucho menor, pero recuerda:

**no somos inmunes  
al SIDA**



Colectivo de Gays y Lesbianas de Madrid  
c/ Fuencarral, 37 28004 Madrid

Entidad en convenio con la Consejería de Sanidad  
y Asuntos sociales de la C.A.M.

Federación Estatal de gays y lesbianas

COMISIÓN DE SALUD

GRUPO DE MUJERES

Reuniones los VIERNES, a las 8:30 h.

**GAY INFORM 5230070**

Teléfono de información Gay y Lésbica

Folleto subvencionado por el PLAN NACIONAL  
DEL SIDA del Ministerio de Sanidad y Consumo.

DISEÑO E ILUSTRACIONES: el último

**Las lesbianas  
no somos inmunes  
al VIH Sida**

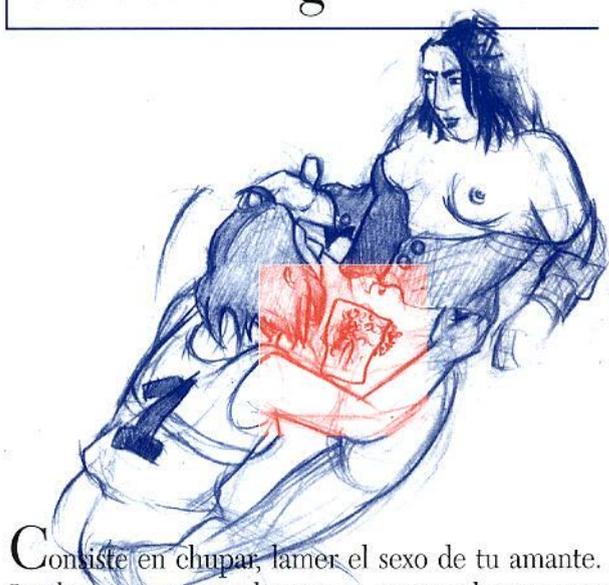


## PRÁCTICAS SEXUALES ENTRE LESBIANAS

PRÁCTICAS CON  
CIERTO RIESGO

# Sexo oral

## Cunninlingus



Consiste en chupar, lamer el sexo de tu amante. Implica cierto riesgo al poner en contacto las mucosas bucales con las secreciones vaginales o posibles restos de menstruación.

Podemos usar barreras protectoras sobre la vagina para evitar contacto.

Estas barreras pueden ser:

- Cuadrante de látex (hay de varios sabores)
- Plástico adherente para envolver alimento
- Cortar un preservativo o guante de látex.
- Se pueden usar lubricantes vaginales para aumentar la sensación. Lo puedes hacer más divertido untando mermeladas, helado, yogur o lo que más te guste.

## Penetración

De dedos o puño en la vagina y ano, el riesgo de contagio está por la presencia de heridas. Puedes usar, como práctica segura, guantes o dediles.



## Frotamiento sexo con sexo

El riesgo está en el contacto de posibles heridas en la vagina. Se puede evitar usando barreras de protección.

## Compartir juguetes sexuales

*(consoladores y vibradores)*  
Pueden quedar restos de fluidos vaginales o menstruación. Úsalos con preservativos o lávalos bien con agua y lejía después de su uso.

## Contacto buco-anal

*(y otras prácticas en que haya contacto con heces y orina)*

Tienen el riesgo de contraer otro tipo de enfermedades como la hepatitis B. Usa como protección los métodos barrera.

## Beso húmedo

Hay que tener cuidado con las heridas o encías sangrantes. Cepillarlos los dientes con bastante antelación a la relación.

PRÁCTICAS  
SEGURAS

Abrazo o masaje  
**Tocarse**  
Masturbarse  
Masturbación mutua  
**Tocamiento**  
y frotamiento de manos  
Chupar pezones  
Besarse el cuerpo  
Compartir fantasías  
**sexuales**  
Frotar los genitales en la piel de la amante  
Mimarse, acariciarse



El **SIDA** es un problema que nos afecta a todas, y **tiene que ver más con cómo lo hacemos que, con lo que hacemos, o lo que somos.** La forma más efectiva de prevenir la infección es mediante comportamientos seguros que son también muy divertidos.

## No olvides que :

- Si mantienes relaciones Sexuales con un hombre, usa el preservativo en penetración vaginal, anal y en las relaciones sexuales orales.
- No compartas jeringuillas, cánulas para esnifar y otros utensilios donde se pueda intercambiar sangre.
- Si quieres tener un hijo/a, asegúrate de que el "donante" no sea seropositivo. Puede transmitir el VIH durante el embarazo, parto o la lactancia.